

Le cache-cache des 14 allergènes alimentaires

Sandy Rudewiez

Ursula Dejean



Editions
La Plume de l'Argilette

Extrait du livre
Tous droits réservés.

Geoffray le Lait

Sorti tout droit des mamelles de ma maman,
Je suis froid, liquide et blanc,
Appelez-moi Geoffray le Lait, à partir de maintenant !

Tu crois que je ne suis pas grand-chose ?
Un peu d'eau, de protéine et de lactose ?
Pourtant je peux faire des trucs grandioses
C'est moi le champion des métamorphoses !

Je change de tête au gré de mes envies
Je change de couleur au gré de mes humeurs
Quand je suis gentil, je me fais doux comme la chantilly
Quand j'ai peur, je me fige en motte de beurre
Quand j'ai la rage, j'en fais tout un fromage
Et quand j'ai la flemme, je deviens crème !

On me bat, on me fouette, on me flash
Et jamais une fois je me fâche
De moi, on s'attache et on s'amourache
Je suis Geoffray, le lait de vache !
Geoffray, le lait qui se cache !

Allergique à Geoffray le lait ?

Tout d'abord, il faut faire une distinction entre l'allergie et l'intolérance au lait. Si tu es allergique au lait de vache par exemple, c'est en réalité ses protéines (un des constituants de cet aliment) qui ne te conviennent pas et ton système immunitaire se sent agressé c'est pour cela qu'il déclenche ses petits soldats. Sinon, tu peux aussi être intolérant au lactose, c'est le sucre du lait qui ne convient pas à ton système digestif. Il existe aussi des personnes allergiques au lait de chèvre ou au lait de brebis, mais ceux-ci ne sont pas des allergènes à déclaration obligatoire, ils ne sont pas toujours inscrits très clairement sur les étiquettes. Tous ces laits adorent jouer à cache-cache dans différentes sortes de fromage et de préparations industrielles.

